

2/14  
(土)

整うカラダ



# サーキットトレーニング & ピラティス

場所

みやき町メディカルコミュニティセンター2F  
プレゼンテーションルーム

## マイルドエアロトータル トレーニング (MATT)

9:30~10:00

参加費 ¥ 500

藤崎 道子先生

マット1枚の中で行う脂肪燃焼効果の高いエクササイズです

## ピラティス

10:30~11:30 参加費 ¥ 1,000

姿勢の改善やボディラインを整えたい方、  
正しい骨格や呼吸を意識しながらインナー  
マッスルを鍛えます

ハートフル アソシエイト代表  
トータルヘルス ケア&サポート研究所 所長  
日本フィットネス協会福岡県代議員  
健康運動指導士会福岡県支部理事  
スポーツ健康科学修士

【資格】  
公益社団法人日本フィットネス協会ディレクター・  
エグゼクティブ  
厚生労働省認定 健康運動指導士  
ネパダ州立大学公認 マットピラティスインストラ  
クター  
グライディングディスクマスタートレーナー

【指導レッスン】  
機能改善系コンディショニング  
ピラティス・ヨガ・エアロビクス・ストレッチ・筋  
トレなどのフィットネスプログラム全般  
Nagomicse® (オリジナルプログラム)



特定非営利活動法人

佐賀県CSO推進機構

みやき事業所

☎ (0942) - 94-3272

お申込みお問合せは教室専用  
のLINEやお電話からどうぞ

